

HUBUNGAN STATUS GIZI (INDEKS BB/U) DAN FREKUENSI OLAHRAGA DENGAN POLA SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMP 1 GALUR KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2004

WIWIN DAYANTI -- E2A000086
(2004 - Skripsi)

Gizi yang baik atau gizi kurang dapat berpengaruh pada prestasi remaja di berbagai bidang antara lain olahraga dan akademik. Apabila keadaan gizi saat ini tidak sesuai dengan yang seharusnya akan menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi, yang pada remaja putri dapat mengganggu aktivitas belajar. Siklus menstruasi setiap wanita tidak sama panjangnya, berkisar antara 21-35 hari dan memiliki rata-rata 28 hari. BB/U merupakan salah satu indeks yang digunakan untuk mengukur status gizi yang menyatakan keadaan status gizi seseorang pada saat ini. Gangguan siklus menstruasi dapat juga disebabkan karena kelebihan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi berdasar indeks BB/U dan frekuensi olahraga dengan pola siklus menstruasi pada siswi SMP 1 Galur Tahun 2004. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas II yang sudah mengalami menstruasi berjumlah 70 orang. Jumlah sampel sebanyak 45 orang. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan metode survei dan pendekatan waktu *cross sectional*, pengambilan data menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson product moment* dan *rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik *rank Spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan frekuensi olahraga dengan pola siklus menstruasi ($r=0,400$ dan $p\text{ value}=0,006$). Hasil uji korelasi *Pearson product moment* tidak terdapat hubungan status gizi berdasar indeks BB/U dengan pola siklus menstruasi ($r=0,121$ dan $p\text{ value}=0,427$). Berdasarkan hasil penelitian disarankan perlu adanya tambahan pengetahuan kepada siswi bahwa melakukan olahraga secara teratur (3-4 kali per minggu) dapat membantu menghindari gangguan pola siklus menstruasi yang tidak teratur selain dapat menjaga kesegaran jasmani.

Kata Kunci: Status gizi, frekuensi olahraga, pola siklus menstruasi, remaja

ASSOCIATION BETWEEN NUTRITIONAL STATUS (BB/U INDEX),
FREQUENCY AT PHYSICAL EXERCISE AND MENSTRUATION CYCLE
PATTERN ON FEMALE STUDENTS AT "SMP 1 GALUR" DISTRICT AT
KULON PROGO, YEARS AT 2004

Good nutrition and less nutritional status can influence in adolescent achievement in various area for example athletics and education. When the nutritional status is no longer appropriately adequate, it will cause some disturbance menstruation cycle, which at female adolescent will cause disturbance in learning activity. Menstruation cycle at every woman is different, ranging from 21-35 day and own mean 28 day. BB/U is one of used index to measure nutritional status with expressing circumstance of nutritional status somebody at the moment. Disturbance on menstruation cycle also can be caused by overweight. This research is aimed to analyze the correlation of nutritional status based on BB/U index and physical exercise frequency with menstruation cycle pattern on female students of SMP 1 Galur 2004. The population of this research is 70 second grade female students who have already their menstruation cycle. The samples are 45 students. This research is analytic research with survey method and cross sectional approach, the data were taken by questionnaire and antropometry measurement. Pearson product moment correlation test and rank Spearman are used as statistical test with 95% significance level. By rank Spearman statistical test, we find relationship of physical exercise frequency and menstruation cycle pattern ($r=0,400$ and $p \text{ value}=0,006$). Meanwhile, based on Pearson product moment correlation test, there no correlation of nutritional status based on BB/U index and menstruation cycle pattern ($r=0,121$ and $p \text{ value}=0,427$). Based on those result, it is advised to add knowledge to female students that doing athletics regularly (3-4 times a weeks) can avoid disturbance on menstruation cycle besides can take care of corporeal freshness.

Keyword: nutritional status, physical exercise frequency, menstruation cycle pattern, adolescent